



# **CriAtivar**

RECURSOS TERAPÊUTICOS

Idealizadora:

Débora Barboza Rodrigues Martins

Psicóloga e Neuropsicóloga

CRP: 06/131118

# Desenvolvendo a Autoestima

## Objetivo:

- Ajudar no desenvolvimento da Autoestima;
- Entender as crenças do adolescente através da autopercepção.

## Aplicação:

- O adolescente deverá preencher os campos solicitados;
- Você irá fazendo as intervenções a qualquer momento e conforme for necessário, além da psicoeducação.



Siga-me no Instagram:  
[@criativar.recursosoterapeuticos](https://www.instagram.com/criativar.recursosoterapeuticos)



**CriAtivar**

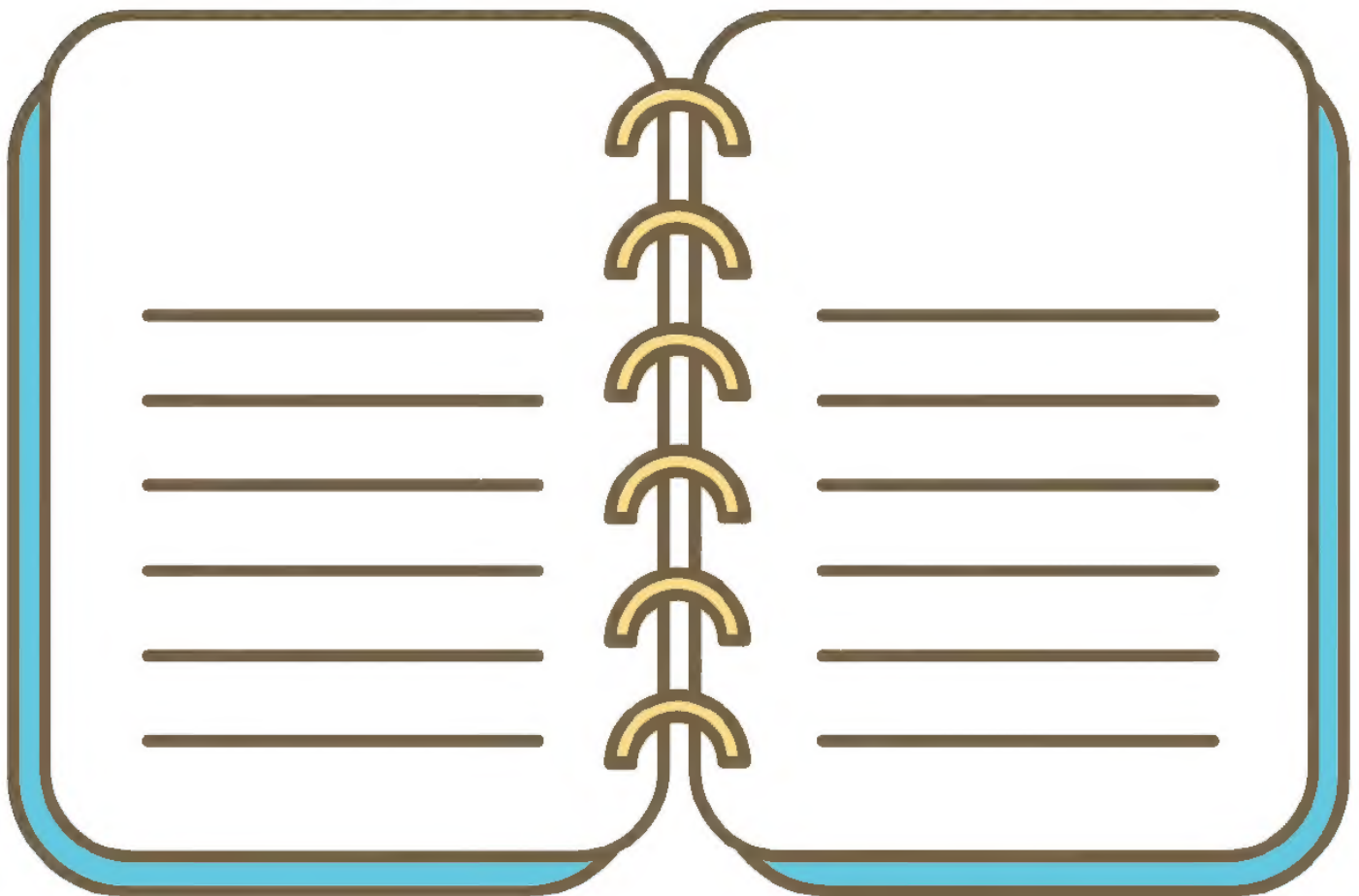
RECURSOS TERAPÊUTICOS

# Autoestima

Como eu me percebo:

Minhas Qualidades

Meus Defeitos



Qual é a sua melhor qualidade?

-----

Qual é o seu pior defeito?

-----



**CriAtivar**

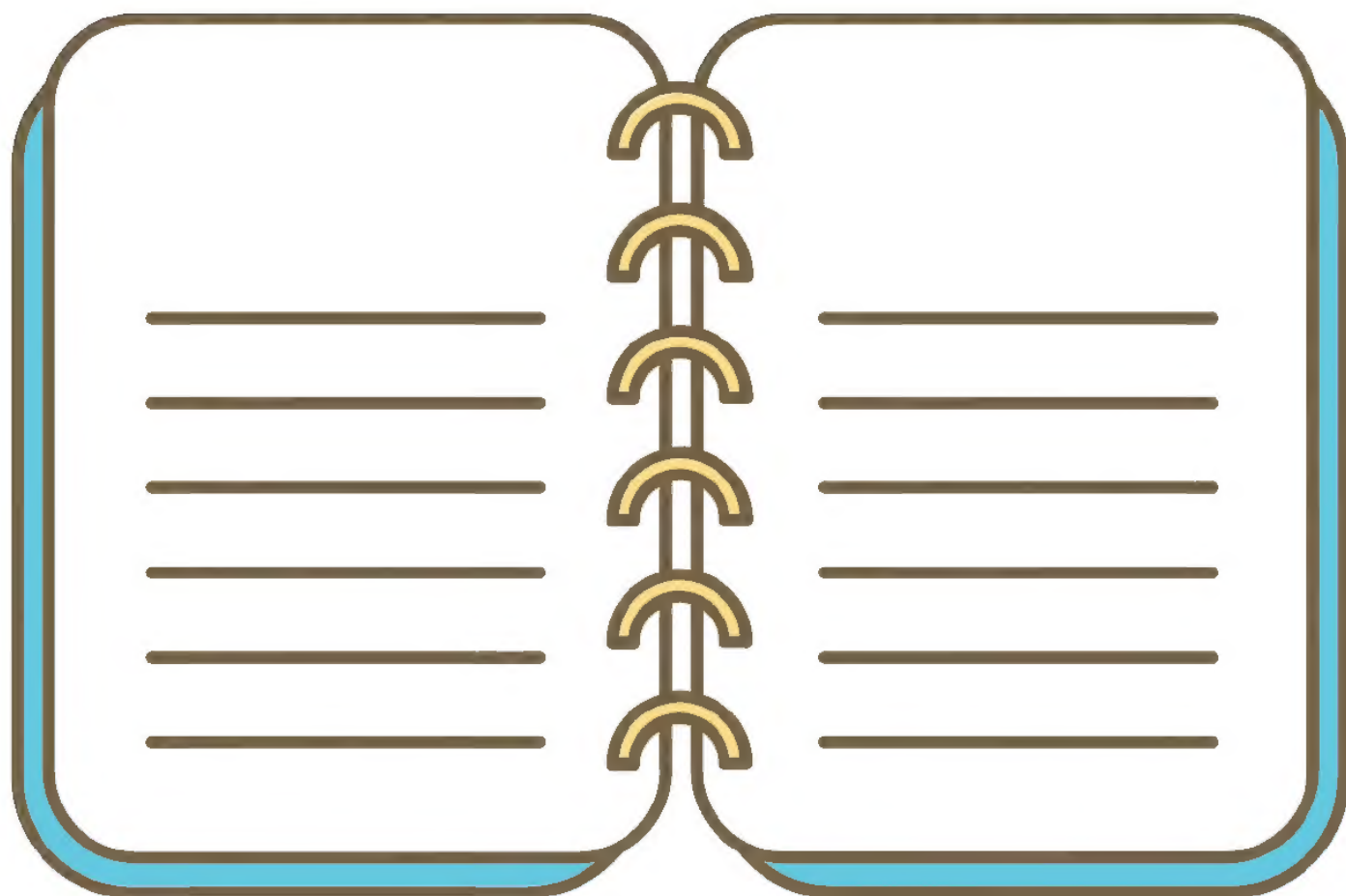
RECURSOS TERAPÉUTICOS

# Autoestima

Como os outros me percebem:

Suas Qualidades

Seus Defeitos



The image shows a spiral-bound notebook with two pages. The left page is labeled 'Suas Qualidades' and the right page is labeled 'Seus Defeitos'. Both pages have horizontal lines for writing. The notebook has a blue cover and a yellow spiral binding.



**CriAtivar**

RECURSOS TERAPÊUTICOS

# Autoestima

Como eu gostaria de ser:

An illustration of an open spiral-bound notebook. The notebook has a brown cover with a light blue spine. The pages are white with horizontal brown lines. The spiral binding is yellow and is located in the center. The notebook is open to two blank pages, each with ten lines.

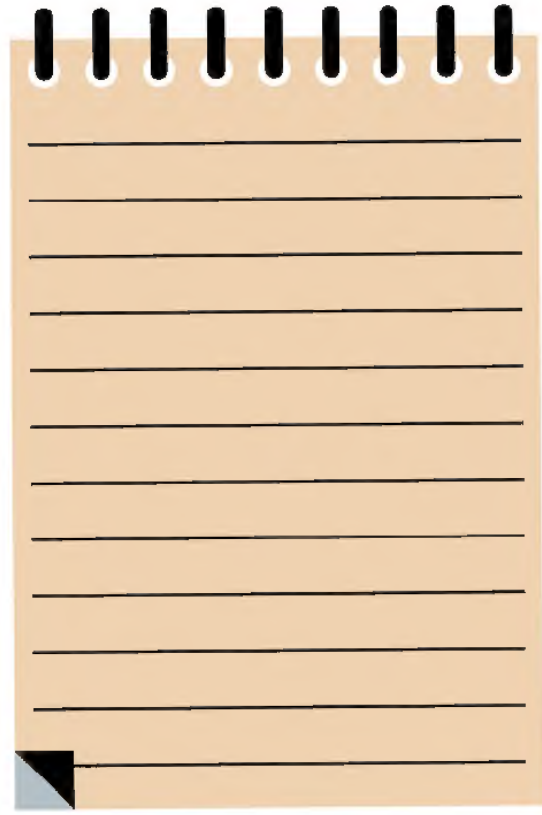
**CriAtivar**

RECURSOS TERAPÉUTICOS



# Autoestima

Coisas que eu faço que me deixa  
orgulhoso



**CriAtivar**

RECURSOS TERAPÊUTICOS